

9 चीज़ें जिनसे आप अपने
कोविड-19 लक्षणों को घर बैठे नियंत्रित कर सकते हैं

1 ऑफ़िस, स्कूल और अन्य सार्वजनिक स्थानों से **दूर घर पर ही रहें**। अगर बाहर जाना ज़रूरी है तो सार्वजनिक वाहनों, साझा-टैक्सी आदि से न जाएँ।

2 **अपने लक्षणों पर ध्यानपूर्वक नज़र रखें।** अगर लक्षण बदतर होने लगें तो तुरन्त अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सम्पर्क करें।

3 **आराम करें और ख़ूब पानी पिएँ।**

4 यदि आपका कोई आगामी मेडिकल अपॉइंटमेंट है तो समय से पहले ही अपने **स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सम्पर्क करें** और उन्हें बताएँ कि आपको *कोविड-19* है या हो सकता है।

5 **खाँसते व छींकते समय मुँह को ढँक लें।**

6 साबुन और पानी से, कम से कम 20 सैकंड तक **अपने हाथ बार-बार धोएँ** या फिर 60% अल्कोहल वाले किसी हैंड सैनिटाइज़र से अपने हाथ साफ़ करें।

7 जहाँ तक सम्भव हो एक ही कमरे में रहें और घर के **अन्य सदस्यों से दूरी बनाए रखें**। सम्भव हो तो, एक अलग बाथरूम इस्तेमाल करें। यदि आपके लिए घर के या बाहरी लोगों के आस-पास रहना ज़रूरी है तो अपने चेहरे को ढँककर रखें।

8 बरतन, तौलिया और बिस्तर जैसी **चीज़ों को घर के अन्य लोगों से साझा करने से बचें**।

9 काउंटर, टेबल, दरवाज़ों के हत्थों जैसी **अकसर छुई जाने वाली सभी सतहों को साफ़ करें**। इसके लिए घरेलू सफाई स्प्रे या वाइप्स आदि का इस्तेमाल दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

द सेंटर्स फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एण्ड प्रिवेन्शन संयुक्त राज्य अमेरिका का एक राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान है। इस जानकारी वाले किसी पोस्टर पर जाने के लिए वेबसाइट - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html. **अनुवाद** : मनोहर नोतानी